

## ENSKRIKSYON POU EGZEYAT APRE AKOUCHMAN

Tanpri konsilte manyèl apre akouchman "Konprann Sante ak Swen bebe a Apre Akouchman an" pou w jwenn enfòmasyon ki pi apwofondi sou apre akouchman ansanm ak videyo enfòmasyon.

### SIY ALÈT AK SENTOM

- Rele founisè swen preanatal ou a si ou gen enkyetid oswa si w gen youn nan sentpm sa yo:
- San nan bouboun ki anpil – san wouj vif ki ka tranpe yon kontèks oswa plis chak inèdtan. Bay Tisi oswa gwo boul san (pi gwo pase yon ze) Bay ti boul san nan bouboun ou ka nòmal.
- Gwo tèt fè mal Tylenol oswa Motrin paka pase, chanjman nan fason w wè, vomisman oswa tèt vire
- Doulè oswa enkonfò ki ogmante
- Yon fyèv ki depase 100.4 oswa frison
- Pèt vajinal ki gen vye sant
- Kote ki gen dechiri nan bouboun nan oswa nan perine a vin pi anfle oswa ogmantasyon doulè nan kote sa a
- Doulè, woujè oswa kote ki di sou tete a
- Si w te fè sezaryèn epi w ap senyen oswa ou gen ekoulman nan kote yo te fann nan, woujè nan alantou kote yo te fann nan oswa si kote yo te fann lan ouvri
- Freknans oswa ijans irinè, doulè lè w ap pipi, oswa li boule w lè w ap pipi.
- Doulè, woujè, enflamasyon oswa chalè nan pati pa anba nan janm ou

### SIY ALÈT IJAN , RELE 911 SI W GEN:

- Doulè nan pwatrin
- Souf kout
- Kriz
- Ide pou w fè tèt ou oswa yon lòt moun mal
- Santi w pa an sekirite lakay ou / vyolans domestic
- Alisinasyon (tande, oswa wè bagay ki pa eziste)

### SUIVI:

Sof si founisè swen w lan ba w lòt enstriksyon, tanpri kontakte kabinè founisè swen w lan pou w pwograme yon randevou apre akouchman nan de semèn (pa telesante oswa an pèsòn) nan 6 semèn apre akouchman (an pèsòn)

## **SANTE MANTAL APRE AKOUCHMAN**

“Baby blues” blues yo se reyaksyon kouran ki rive nan jou apre akouchman yo. Sentom yo gen ladan yo anksyete, kriye san rezon, twoub somèy ak iritablite. Jeneralman sentom sa yo diminye sou 10yèm jou a.

Kèk nouvo paran prezante sentom ki pi entans eou ki pi pwolonje tankou depresyon, anksyete, panik, kòlè, konfizyon oswa pè pou yo pa fè tèt yo oswa bebe a mal. Yo ka se siy yon maladi tanporè ki ka trete. Si w genyen youn nan sentom sa yo, tanpri fè doktè w la konn sa imedyatman.

## **RESOUS NAN ZAFÈ SANTE MANTAL**

**Postpartum Support International:** <https://www.postpartum.net/> ak Helpline: 1-800-944-4773  
Ofri resous pou nouvo paran yo, tankou yon lis founisè sante manatal, gwoup soutyen, mantora ant kòlèg, ak yon planifikasyon apre akouchman. Enfòmasyon ak Liy Asistans disponib an Espanyòl.

**Liy Asistans sou Sante Mantal Matènèl:** 1-833-TLC-MAMA. Liy asistans lan ofri yon yon soutyen ak yon asistans 24/24 ak 7 jou sou 7 pou pwobèm sante mantal matènèl yo. Li disponib an Anglè ak an Espanyòl ak nan lòt lang gras ak tradiktè. Li ka bay soutyen, edikasyon, entèvansyon brèf, resous ak referans.

**Terapet nan Perinatalite nan Mount Auburn:** 617-499-5177. Aksè a terapet nou yo fasil epi yo ka bay yon soutyen vityèl.

**Soutyen Pou Moun Ki Viktim Vyolans Domestik-** REACH: 1-800-899-400. Se yon liy asistans ki bay soutyen epi ki montre reskape vyolans domestik yo chemen 24/24 ak 7 jou sou 7.

**Liy Asistans pou Prevansyon Suisid:** 988

## **GWROUP SOUTYEN APRE AKOUCHMAN**

Lopital Mount Auburn (ki nan 355 Waverley Oaks Road nan Waltham) ofri yon opsyon gratis , vityèl ak an pèsòn jeneralman lè madi. Li ouvri pou tout paran. Pami konferansye yo envite yo genyen konsiltan nan laktasyon, espesyalis nan somèy bebe, fizyoterapet planche pèlvyen, kiwopraktè ak plis ankò. Voye yon imèl bay animatè a pou l ka ajoute w nan gwoup envitasyon chak semèn nan, [ppsg@mah.org](mailto:ppsg@mah.org).

## **ALÈTMAN NAN TETE**

Angojman - lèt la "koule" 2 a 4 jou apre akouchman. Pandan peryòd sa li nòmal pou tete yo vin pi gwo, cho epi enkonfòtab. Abityèlman sa dire 1 a 2 jou. Itilize konprès dlo frèt (lè w fin bay bebe w la tete) ka soulaje w.

Konsilte founisè swen prenatal ou an anvan w pran medikaman pandan alètmanan. Si w pa gen entansyon bay tete, mete yon soutyen gòj ki byen ajiste epi evite estimile tete a.

Resous anliy ki itil:

- **Boston Breastfeeding Coalition Warmline:** (857) 301-8259. Konsiltan benevòl nan laktasyon jere, li ofri yon asistans telefonik gratis 7 jou sou 7
- **kellymom.com**
- **La Leche League** (Rezo soutyen pou alètman)
- **Zipmilk.org** (jwenn konsiltan nan laktasyon ki tou prè w – Asirans ka kouvri)

## **SWEN PERINEYAL/VAJINAL**

Evite mete tanpon, lave anndan bouboun ou, evite rapò seksyèl jiskaske founisè w la wè w nan randevou suivi apre 6 semèn ou an

Ale lakay ou ak boutèy peri ou an epi itilize l chak fwa w pral nan twalèt pandan 1 ak 2 premye semèn yo. Sa pral depann si w te koud epi kòman kouti a ye, yo ka dakò ou chita sou yon dlo cho lakay ou.

## **KONSTIPASYON**

Kontinye ak konprès amamelis (Tucks) yo pou emowoyid yo.

Bwè anpil dlo ak likid (anviwon 4 lit pa jou si w ap bay tete sèlman). Ogmante konsomasyon fib alimantè w lè w konsome fwi, legim ak sereyal konplè. Bè ak melon yo ede nan fè entesten yo fonksyone, fig ak legim ki gen anpil lanmidon yo ka lakoz konstipasyon.

Prin yo, ji prin yo, oswa yon tas kafe yo se laksatif natirèl ki san danje pandan alètman. Kontinye pran adousisè fekal (docusate sodium) de fwa pa jou pou kenbe twalèt yo mou. Depi twalèt yo mou, konfòtab, epi regilye ou ka diminye/sispann pran adousisè fekal.

Ou ka ranplase yon dòz MiraLAX pa yon dòz docusate sodium. MiraLAX se yon adousisè fekal ki gen yon efè laksatif dou tou.

Si kòmanse santi w enkonfòtab ou ka eseye yon laksatif dou men ki pi fò, tankou lèt manyezyòm oswa bisacodyl (Dulcolax).

## **PLANIN/KONTRASEPSYON**

Resous anliy ki itil: [bedsider.org](http://bedsider.org)

Daprè bezwen w nan zafè kontrasepsyon, ou kam pale de opsyon w yo ak pwojè w yo ak jinekòlòg obstetrisyen ou an pandan yon vizit apre akouchman. Kontrasepsyon ki genye estwojèn yo ka diminye pwodiksyon lèt la.

Ou dwe konnen w ap ka ansent (w ap ovile epi w ap pwodui ovil) anvan w gen premye règ ou. Siw patnè w la gen espèm epi w pa vle ansent, anvizaje itilize yon metòd kontrasepsyon nan chak rapò seksyèl, menm si w poko reprann sik manstriyèl ou.

## **AKTIVITE FIZIK**

Ogmante ti kras pa ti kras nivo aktivite w. Evite aktivite oswa egzèsis fizik ki entans yo ansanm ak natasyon jiska vizit apre akouchman apre 6 semèn ou an pou piti. Si w te fè sezaryèn, eseye evite kondui pandan 2 semèn pou w ka bay kò w yon chans pou l geri. Evite kondui lè w ap pran analjezik ki gen opyoyid.

Kontinye pran vitamin prenatal yo toutotan w ap bay tete.

Yo rekòmande egzèsis Kegel yo apre akouchman pou ranfòse misk plache pèlvyen yo. Pale ak doktè w la panadan randevou suivi apre 2-6 semèn ou an, pou w wè si w ka benefisye terapi fizik planche pèvyen an.